

தாம்பூலத்தின் குணம்

[இது ஸ்ரீமான் ராவ்ஸாஹேப் R. கிருஷ்ணராவ் போன்ஸ்லே அவர்கள்
(Asstt. Secretary to the Commissioner for Govt. Examinations, Madras.) எழுதியது.]

சென்னையில் கவர்னராகவிருந்த (H. E. the Right Honourable M. E) கிராண்ட் டப், F. R. S. அவர்கள் ஒரு சமயத்தில் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்: -

இந்தியா கிழக்கும் மேற்குமாகிய இரண்டு பெரிய நாகரீகங்கள் சந்திக்கும் தேசம் புத்திசாலியாகிய எவனும் பூர்வீக நாகரீகத்தில் உள்ள நல்லவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும், புதிய நாகரீகத்திலுள்ள நல்லவற்றையும் பின்பற்றவேண்டும். பிப்ரவரி வெளியான தேசசுகம் (Health) என்ற சஞ்சிகையில் தாம்பூலத்தைப் பற்றியும், மார்ச்சு மீ "சஞ்சிகையில் எண்ணெய் ஸ்நானத்தைப்பற்றியும் பத்திரிகாசிரியர் வரைந்துள்ள குறிப்பு களைக் கண்டபின், தேசத்தின் சீதோஷண நிலைமையைக் கவனிக்காமலே தாம்பூலம், எண்ணெய் ஸ்நானம் முதலிய கீழ்நாட்டு வழக்கங்களை அடியோடு தள்ள வேண்டும் என்று கருதுகிறவர்களுக்கு, இச்சஞ்சிகைக் கீழ் நாட்டு ஆசாரங்களின் நன்மையை விளக்கிக்காட்டும் ஓர் மத்தியஸ்தன் போல் வேலை செய்யத் தொடங்கியிருக்கிறதென்று கூறத் துணிவேன். தாம்பூலம் ஓர் புராதனமான ஏற்பாடு. தாம்பூலமின்றி இந்துக்களுக்குள் கலியாணம் நடவாது. எல்லா சுபகாரியங்களுக்கும் தாம்பூலம் ஓர் அவசியமான உபகரணம். மேல் நாட்டாருக்குள் ஒருவர் சுகத்திற்காகச் சாராயம் அருந்தும் வழக்கம் இருப்பதற்குப் பதிலாகக் கீழ் நாட்டில் தாம்பூலம் இருக்கிறது. சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன் லெப்டினென்ட் கர்னல் W. B. ப்ரென்னிங். M. S. C. I. E. (செனியத்திலுள்ள டாக்டர்) தினம் மும்முறை - ஒவ்வொரு போஜனத்தின் பின்னும் - தாம்பூலம் அணியும்படி எனக்குக் கூறினார். அன்று முதல் நான் யாரேனும் தாம்பூல மணிந்திருப்பதைக் கண்டால் குரும்புத்தனமாகச் சிறிப்பதை நிறுத்திக் கொண்டேன் என்பதை நானே ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். அவர் கூறிய புத்தியை ஒரு மதசம்பந்தமான கடமையாய்க் கருதியதன்படி நடந்துவந்தேன். "அது ஜீரணசக்தி யையளிக்கும் நல்ல வஸ்து" என்று அவர் கூறிய மொழிகளை நான் நினைவில் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறேன்.

எப்படியாயினும் என் விஷயத்தில் அது ஜீரணசக்தியை யுண்டாக்கும் வஸ்துவாகவே யிருந்தது, இருக்கிறது, இனியுமிருக்கும். தெலுங்கு பாஷையில் சிறந்த கவிவாணரும் ஞானியுமாகிய வேமன்ன என்பவர் தமது ஒரு கவியில் தாம்பூலம் (பாக்கு, வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு) பற்கள் கெடாதபடி காக்கும் ஓர் ஒளடதம் என்றும், அதையணியாதிருப்பது மிக்க அசுத்தம் என்றும் கூறியிருக்கிறார். c p ப்ரெளன், I. C. S. என்பவரின் வேமன்ன சதகமொழிபெயர்ப்பு) நான் அனுபவிகளின் மேற்கோள்களைக் காட்டுவதில் விருப்பமுடையவன். மும்முறை தாம்பூலம் அருந்தவேண்டுமென்பதைப் பற்றி அனுபவமா வறிந்தவர்களில் நான் ஒருவன் - ஆல்பருனி'என்பவர் இந்தியாவைப்பற்றி வரைந்துள்ள நூலில் "ஹிந்துக்களுடைய நாடு உஷ்ணமானது. தேசத்தின் உள்ள வயவங்கள் குளிர்ச்சியாயிருக்கின்றன. இயற்கையாக உண்டாகும் உஷ்ணம் அவர்களில் பலகீனமடைந்திருக்கிறபடியால் ஜீரணசக்தி பலகீனப்பட்டிருக்கிறது. அதற்குப்

தாம்பூலத்தின் குணம்

பலனுண்டாக்க அவர்கள் போசனத்திற்குப்பின் வெற்றிலை பாக்கை மென்று தின்ன வேண்டும். காரமான வெற்றிலை தேகத்தின் சூட்டை யதிகமாக்குகிறது. வெற்றிலையின் மேல் தடவியிருக்கும் சுண்ணாம்பு, ஈரமாயுள்ளவற்றை யெல்லாம் உலர்த்திவிடுகிறது. பாக்கு பற்களுக்கும், பல்லீருக்கும், தீனிப்பைக்கும் துவர்ப்பை யுண்டாக்குகிறது.

ஸ்ரீமான் ஸர் பகவத்விங்ஜீ (H H. Sir Bhagavat Sinpiee. N. D. FR. C. P. E., Thakore Saheb of Gondol) கொண்டால் தாகூர் ஸாஹேப் அவர்கள் எழுதியுள்ள ஆரிய வைத்தியசாஸ்திர சரித்திரத்தில் பின் வருமாறு கூறுகிறார்

"போஜனத்திற்குப் பின் (Aloe - smoking அல்லது) ஜாதிக்காய், ஏலம், இலவங்கம் முதலிய வாசனைத் திரவியங்களோடு தாம்பூலம் தரிப்பது நலம். ஏனெனில், போஜனத்திற்குப்பின் அதிகமாகும் கபத்தை அது அகற்றும் சக்தியுடையது. தாம்பூலம் துவர்ப்பையளிக்கும், உற்சாகத்தைத் தரும், பரிமளத்தை யளிக்கும், வாயுவைக் கண்டிக்கும், சம்போக சக்தியை யளிக்கும். தாம்பூலம் தேகத்தில் வாயுவையும் ஆயாசத்தையும் குறைத்து இரத்தத்தையும் சுக்கிலத்தையும் விர்த்தி செய்கிறது. அது கபத்தைக் கண்டிக்கும் ஓர் நல்ல மருந்தாகும். அளவின்படி வெற்றிலையோடு சேர்க்கப்படும் வஸ்துக்கள் காசுக்கட்டி, சுண்ணாம்பு, பாக்கு, இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, ஜாதிக்காய், ஏலக்காய் முதலிய வாசனைத் திரவியங்களாம் -மற்ற வேளைகளைக் காட்டிலும் காலையில் அணியும் தாம்பூலத்தில் மற்ற எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் பாக்கு கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கலாம். நடுப்பகலில் காசுக்கட்டி கொஞ்சம் அதிகமாகவும், இரவில் சுண்ணாம்பு சொல்ப அதிகமாகவும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் சுவாசத்திலுள்ள துர்க்கந்தம் நீங்கிப் பரிமள முண்டாவதோடு கண்டத்தொனி விர்த்தியடையும். பல் வியாதி, கண்வியாதி யுடையோர்க்கும், ஓளஷதம் புசிப்போர்க்கும், போதையிலிருப்போர்க்கும் தாம்பூலம் நல்ல தல்ல. பதார்த்தகுண சிந்தாமணி என்ற நூலில் தாம்பூலத்தினால் உண்டாகும் நன்மைகளும், அதனால் தீரும் வியாதிகளும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கு மட்டும் 16 கவிகளிருக்கின்றன. அவற்றிற் கூறப்பட்டிருக்கிறதாவது:

"இலங்கைப் பாக்குகள் நல்ல குணமுடையவை. முதலில் கொஞ்சம் வெற்றிலையை வாயில் போட்டு மெல்லவேண்டுமேயன்றி, சாதாரணமாய் யாவரும் போட்டுக்கொள்வது போல் பாக்கை முதலில் போட்டுக் கொள்ளலாகாது. வெற்றிலையிலுள்ள காம்பு நரம்புகள் நடுத்தண்டு முதலியவற்றை நீக்கிவிடவேண்டும். தாம்பூலத்தை மென்றபின் முதல் வரும் உமிழ் நீரும் இரண்டாம் முறை வரும் உமிழ் நீரும் விஷமாதலின் அவற்றை யுமிழ்ந்து விடவேண்டும். காலைத்தாம்பூலத்தில் பாக்கைக் கொஞ்சம் அதி கமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் தாராளமாய் வலசுத்தியாகும். மத்தியானத்தில் சுண்ணாம்பு சொல்பம் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் தீபன் சக்தியையுண்டாக்கும்; இரவில் வெற்றிலையைக் கொஞ்சம் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் சுவாசத்திற்கு நறுமணத்தை யளிக்கும்."

விரிவஞ்சி இந்த வியாசத்தில் எண்ணெய் ஸ்நானத்தைப்பற்றி வரைய நான் விரும்பவில்லை. ஆனால் ஹெல்த் (Health) என்ற சஞ்சிகையில் வெளியாகி யிருப்பதை இங்கு கூறுகிறேன். "இந்தியாவைப்போன்ற உஷ்ணதேசத்தில் வாரத்திற் கொருமுறையேனும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவேண்டுவது அத்தியாவசியமாகும். மகா மேதாவியாகிய ஓளவை பிராட்டியார் "சனி நீ நாடு" என்று

தாம்பூலத்தின் குணம்

கூறினார். தென்னிந்தியாவில் வாரம் இருமுறை, ஆடவர் புதன், சனியும், ஸ்திரீகள் செவ்வாய், வெள்ளியிலும், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்னானம் செய்வது வழக்கம்."

குறிப்பு: - இதை வாசிப்போர் வாசித்ததும் மறந்துவிடாமல் இதில் கூறியுள்ள விஷயங்களைக் கவனத்தில் வைத்து அவற்றின்படி நடப்பார்க ளாயின் நற்பயனடைவார்கள். மூடத்தனமாய் நம்முன்னோர் ஆசார வழக்கங்களை யெல்லாம் பழிக்கும் புத்திசாலிகள் இதைக் கவனிப்பார்களாக.

பத்திரிகாசிரியர்.

ஆனந்த போதினி - 1923 (வ) - செப்டம்பர் மீ
